वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित

www.bhanjyangnews.com

bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ

BHANJYANG NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ४४ अंक २२९ | २०८२ पुस २१ गते सोमबार, नेपाल सम्वत् ११४६ January 05, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

दमौलीमा भारतीय गोलभेडा

तनहुँको व्यास नगरपालिका-३ स्थित निम्चोकमा भारतबाट ल्याइएको गोलभेडा बिक्रीका लागि लिएर बसेका एक व्यापारी । नेपालमा प्रयाप्त गोलभेडा उत्पादन नभएकाले व्यापारीहरूले भारतबाट आयात गरी प्रतिकिलो एक सय रूपैयाँ भन्दा बढी मूल्यमा बिक्री वितरण गर्दै आएका छन् ।

तस्विर : भञ्ज्याङ

प्रतिनिधिसभा निर्वाचन-२०८२ : एमालेको शीर्ष नेता कहाँबाट लड्दैछन् चुनाव ?

भञ्ज्याङ समाचारदाता/काठमाडौं

आगामि फागुन २१ मा हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि नेकपा एमालेले प्रत्यक्षतर्फ धमाधम उम्मेदवार सिफारिस गरिरहेको छ। पुस १३ गते बसेको सचिवालय बैठकले उम्मेदवार सिफारिस गर्न मातहतका कमिटीलाई दिएको निर्देशन अनुसार क्षेत्रीय कमिटीमार्फत उम्मेदवार सिफारिस भइरहेको एमाले उपाध्यक्ष पृथ्वीसुब्बा गुरूङले जानकारी दिए । उनका अनुसार क्षेत्रीय कमिटीले सिफारिस गरेका उम्मेदवारहरू जिल्ला कमिटी र प्रदेश कमिटीले रायसहित केन्द्रमा पठाउनुपर्नेछ । सिफारिस नामहरू क्षेत्र र जिल्ला हुँदै पुस २४ गतेभित्र केन्द्रमा पठाउनुपर्नेछ।

आइतबारसम्म एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली, उपाध्यक्षहरू विष्णु पौडेल, पृथ्वीसुब्बा गुरूङ, गोकर्ण विष्ट, महासचिव शंकर पोखरेल, सचिव महेश बस्नेत लगायत नेताहरू उम्मेदवारका रूपमा सिफारिस भइसकेका छन्।

अध्यक्ष ओली झापा निर्वाचन क्षेत्र नम्बर ५ बाट उम्मेदवार सिफारिस भएका हुन् । शनिबार सम्पन्न क्षेत्रीय समन्वय कमिटी क्षेत्र नम्बर ५ को बैठकले अध्यक्ष ओलीको एकल नाम सिफारिस गरेको हो । एमाले झापाका सचिव तुलसी कार्कीका अनुसार झापा-५ का लागि सर्वसम्मत रूपमा अध्यक्ष ओलीको नाम सिफारिस गरिएको हो ।

त्यस्तै उपाध्यक्ष विष्णुप्रसाद पौडेलको नाम रूपन्देही निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ बाट एकल सिफारिस भएको छ। पूर्वअर्थमन्त्री समेत रहेका पौडेलको नाम एकल रूपमा सिफारिस भएको एमाले रूपन्देहीका अध्यक्ष यज्ञ गैरेले रातोपाटीलाई बताए । रूपन्देहीमा ५ वटा निर्वाचन क्षेत्र रहेका छन् । पौडेलले रूपन्देही-२ बाट २०६४ सालदेखि निरन्तर जित्दै आएका छन् ।

अर्का उपाध्यक्ष गोकर्ण विष्ट गुल्मी-२ बाट प्रत्यक्षतर्फ उम्मेदवार सिफारिस भएका छन् भने गुल्मी-१ मा नेता प्रदीप ज्ञवाली सिफारिस भएका छन् । गुल्मी-२ बाट नेतृ रामकुमारी झाँक्री पनि उम्मेदवारका लागि सिफारिस भएकी छन् । एक निर्वाचन क्षेत्र रहेको लमजुङबाट उपाध्यक्ष पृथ्वीसुब्बा गुरूङसहित ६ जना उम्मेदवार सिफारिस भएका छन्। लमजुङबाट नेताहरु जमिन्द्रमान घले, धनञ्जय दवाडी, कृष्ण अधिकारी, भगवती थापा र लक्ष्मीदेवी अधिकारीको नाम सिफारिस गरेको एमाले लमजुङले जनाएको छ । एमालेका अर्का उपाध्यक्ष रामबहादुर थापा बादल र गुरू बराल समानुपातिकको बन्दसूचीमा परिसकेका छन् । अर्का उपाध्यक्ष रघुजी पन्त ललितपुरबाट निर्वाचन लड्ने मनस्थितिमा छन् । यसअघि २०७९ को निर्वाचनमा पन्त समानुपातिक सांसद बनेका थिए ।

उता दाङ क्षेत्र नम्बर २ बाट एमालेले महासचिव शंकर पोखरेलको एकल नाम सिफारिस गरेको छ। आइतबार बसेको एमाले क्षेत्रीय समन्वय समितिको बैठकले महासचिव पोखरेलको एकल नाम सिफारिस गरेको क्षेत्रीय संयोजक सुदन केसीले जानकारी दिए। यो क्षेत्र महासचिव पोखरेलको गृह क्षेत्र हो ।

त्यस्तै उपमहासचिव योगेश भट्टराई ताप्लेजुङबाट सिफारिस भएका छन् । एमाले ताप्लेजुङको शनिबार बसेको बैठकले उपमहासचिव भट्टराई, पार्टीका केन्द्रीय सदस्य थेबे, अर्का केन्द्रीय सदस्य तिलकुमार मेन्याङ्वो, निवर्तमान केन्द्रीय सदस्य टंक आङबुहाङ र एमाले जिल्ला कमिटी उपसचिव भीमादेवी ओझा गरी पाँच जनालाई फागुन २१ को निर्वाचनका लागि पार्टीबाट उम्मेदवार सिफारिस गरेको एमाले ताप्लेजुङका कार्यवाहक अध्यक्ष दीपेन्द्र पोमू (दीपेन)ले जानकारी दिए । उपमहासचिवद्वय रघुवीर महासेठ धनुषा र लेखराज भट्ट कैलालीबाट उम्मेदवार बन्ने तयारीमा छन् । त्यस्तै सचिवहरू महेश बस्नेत भक्तपुर, छविलाल विश्वकर्मा रूपन्देही, यमलाल कँडेल सुर्खेत, भानुभक्त ढकाल सुनसरी, राजन भट्टराई काठमाडौं-४, शेरधन राई भोजपुर, खगराज अधिकारी कास्कीबाट चुनाव लड्ने तयारीमा छन् । उपमहासचिव पद्मा अर्याल समानुपातिक सूचीमा सिफारिस भइसकेकी छन् । रातोपाटीबाट

तनहुँमा निर्वाचन अधिकृत तोकियो

भञ्ज्याङ समाचारदाता/दमौली

आगामि फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचनका लागि तनहुँमा निर्वाचन अधिकृत तोकिएका छन् । निर्वाचन आयोगले तनहुँ जिल्लाका लागि मुख्य निर्वाचन अधिकृतमा जिल्ला न्यायाधीश विष्णुप्रसाद उपाध्यायलाई तोकेको छ । उनले तनहुँ निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ को समेत जिम्मेवारी सम्हाल्ने बताइएको छ । यसैगरी, दलहरूले समानुपातिक र प्रतिनिधि सभा सदस्य आकांक्षि उम्मेदवारहरूको नाम केन्द्रमा पठाएका छन् ।

नेकपा एमाले तनहुँले प्रतिनिधि सभा निर्वाचनका लागि जिल्लाका दुवै निर्वाचन क्षेत्रबाट उम्मेदवारहरूको नाम सिफारिस गरेको छ। सम्बन्धित क्षेत्रीय समन्वय कमिटीको बैठकले आकांक्षीहरूको नामावली केन्द्रमा पठाउने निर्णय गरेको थियो ।

निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ बाट

तनहुँ निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ का लागि निर्वाचन अधिकृतमा सर्वोच्च अदालतका इजलास अधिकृत भेषराज पौडेललाई जिम्मेवारी प्रदान गरिएको छ ।

निर्वाचन अधिकृत तोकिएसँगै जिल्लामा निर्वाचन सम्बन्धी तयारी, व्यवस्थापन तथा कानुनी प्रक्रिया अघि बढ्ने निर्वाचन आयोगले जनाएको छ। आगामी निर्वाचनलाई निष्पक्ष, स्वतन्त्र र मर्यादित रूपमा सम्पन्न गराउन आवश्यक तयारी थालिएको छ ।

यस्तै, निर्वाचनको मिति नजिकिएसंगै तनहुँमा चुनावी चर्चा परिचर्चा चल्न थालेको छ भने ८ जनाले उम्मेदवारीको इच्छा व्यक्त गरेका थिए। पूर्णबहादुर गुरूङ, भगवती न्यौपाने, प्रतापलाल श्रेष्ठ, रामबहादुर गुरूङ, प्रेमकुमार राना, शोभा गुरूङ, मोहन विश्वकर्मा, अनिल पाण्डेको नाम केन्द्रमा सिफारिस गरिएको छ।

यस्तै, क्षेत्र नम्बर २ को समन्वय कमिटीले ११ जना आकांक्षीको नाम सिफारिस गरेको छ । जसमा केदार सिग्देल, किरण गुरूङ, नरेन्द्रराज वाग्ले, हरिराज कँडेल, राजेश्वर ढकाल, नारायण खनाल, रत्नादेवी घिमिरे, बाबुराम सुनार, विष्णु अधिकारी पराजुली, रामचन्द्र उपाध्याय र चन्द्रकला पौडेल रहेको बताइएको छ ।

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

ऐतिहासिक सम्पादाको संरक्षण र प्रवर्द्धन गरौं

नेपालको इतिहास, संस्कृति र भुगोल एकअर्कासँग गाँसिएर यस्ता विरासतहरु निर्माण गर्छन् । जसले राष्ट्रको पहिचान मात्रै बनाउँदैन, भावी पुस्ताका लागि गौरवको स्रोत पनि प्रदान गर्छ। तर दुर्भाग्यवश, त्यस्ता थुप्रै स्थलहरु समय, राजनीति, र बेवास्ताको भारमा ओझेलमा परिरहेका छन्। तिनैमध्ये एक हो– पहाडकी रानी उपनामले परिचित तनहुँको बन्दीपुरमा अवस्थित मुकुन्देश्वरी डाँडा। जसको नामसँगै पाल्पाका प्रसिद्ध राजा मुकुन्दसेनको ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विरासत गाँसिएको छ । चारैतिर हरियाली, आकाशमा नीलो स्वच्छता र टाढा देखिने धौलागिरी–अन्नपूर्ण–बौद्ध हिमश्रृंखलाका दृश्यले यो डाँडालाई प्रकृतिको अनुपम उपहार बनाउँछ। तर यसको छायाँमा लुकेको छ । एक वीर शासकको गाथा, शक्तिपीठको किंवदन्ती र नेपाली इतिहासमा गरिइएको प्रारम्भिक संघीय शासन अभ्यासको स्मृति । पन्ध्रौं शताब्दीको उत्तरार्धमा जन्मिएका राजा मुकुन्दसेन केवल पाल्पाका शासक थिएनन्, उनी नेपाली भुगोलको तत्कालीन पुनःसंरचनामा ऐतिहासिक योगदान दिने व्यक्तित्व पनि थिए । संस्कृत, अस, अवधी र मगर भाषामा दखल राख्ने यो बहुभाषिक राजा एक धार्मिक, नीतिनिष्ठ र प्रबुद्ध प्रशासक थिए । गोपिनाथ शर्माको "चौबीसी राज्यको इतिहास" अनुसार, पाल्पा राज्य उत्तरमा मुक्तिनाथदेखि दक्षिणमा गङ्गासम्म, पूर्वमा जलपाइगुडीदेखि पश्चिममा कुमाउँसम्म फैलिएको थियो। त्यो बेलामा मुकुन्दसेनले आफ्ना सात छोराहरूलाई सातवटा भिन्न–भिन्न क्षेत्रहरूमा प्रशासक बनाएर प्रारम्भिक संघीय शासनको अभ्यास पनि गरे। यो नेपाली राजनीतिक चेतनाको प्रारम्भिक नमूनास्वरूप पनि लिन सकिन्छ । तर राजनीतिक शक्ति, वंशवाद र आन्तरिक कलह नेपाली इतिहासको स्थायी विडम्बनाजस्तै बनेको छ। मुकुन्दसेनको राज्य पनि यसबाट अछुतो रहन सकेन। आफ्नै छोराहरूबीचको सत्ता संघर्षले थाकेर, राजा मुकुन्दसेनले राज्य त्यागे। अन्ततः वि.सं. १६२२ मा देवघाटमा जलसमाधि लिएर शालिग्राम बनेको जनविश्वास आजसम्म जीवित छ ।

राजा मुकुन्दसेनसँग गाँसिएको यो मुकुन्देश्वरी डाँडा, कुनैबेला पाल्पा राज्यको शीतकालीन राजधानी थियो। यही ठाउँमा राजा मुकुन्दसेनले सैनिक परेड गराउँथे, शक्तिशाली तरवारहरु राखिएका थिए, शिवमन्दिर स्थापना गरिएको थियो । डाँडामै रहेको इनार, तत्कालीन दरबारका भग्नावशेष, सैनिक अभ्यासका टुंडिखेलहरु, पूजास्थलहरु, गुफा र तबेलाहरु आज झाडी र जङ्गलले ढाकेका छन्। एक महिलाको मुखबाट सुनिएको "राजा हुनुको घमण्डले अन्धा भएका छन्" भन्ने वाक्यले आत्मबोध पाएका राजा मुकुन्दसेन यही डाँडाबाट सधैंका लागि अन्तर्धान भए भन्ने किंवदन्तीले डाँडालाई एउटा आध्यात्मिक चेतनाको थलो पनि बनाएको छ। डाँडामा प्रकट भएको शक्तिस्वरूप मुकुन्देश्वरी देवी, आज पनि स्थानीय स्तरमा पूजाआजा गरिन्छ । तर त्यो शक्तिपीठ आज संरक्षणविहीन, प्रचारविहीन र ओझेलमा परेको ऐतिहासिक स्थल बनेको छ । मुकुन्देश्वरी डाँडा आज राष्ट्रिय स्तरमा कति चिनिएको छ? उत्तर हो– निकै थोरै चिनिएको छ। ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको, सांस्कृतिक किंवदन्तीले भरिएको र पर्यटनको अपार सम्भावना बोकेको यस्तो स्थलप्रति स्थानीय सरकारको ध्यान नपुगेको देखिन्छ। त्यस्तै, प्रदेश र संघीय सरकारले पनि संरक्षणको विषयमा नीति त बनाएका छन्, तर कार्यान्वयन पक्ष कमजोर छ । गाउँपालिका, पाल्पा–तनहुँका सम्पदाविद्, स्थानीय पर्यटन व्यवसायी र नागरिक समाजको साझा प्रयास बिना यो स्थल अझै बिर्सिंदै जानेछ। खासगरी विद्यालय र विश्वविद्यालय तहमा यो थलोको अध्ययन र प्रचार–प्रसार हुनुपर्छ। यहाँको इतिहास पाठ्यक्रममा समावेश गरेर नयाँ पुस्तामा यो चेतना विकास गर्न सकिन्छ कि, इतिहास केवल दरबारका पर्खालमा सीमित छैन, त्यसको जरा स्थानीय डाँडाकाँडो र मान्यतामा पनि गढिएको छ।

बन्दीपुर आफैंमा एक महत्वपूर्ण पर्यटकीय गन्तव्य हो। मुकुन्देश्वरी डाँडा त्यसको पूरक बन्न सक्छ । जसले इतिहास, धर्म, संस्कृति र प्रकृतिको संगममा नयाँ गन्तव्य निर्माण गर्न सक्छ । यसका लागि डाँडाको पुरातात्त्विक सर्वेक्षण गरिनु, प्राकृतिक पदमार्ग निर्माण गरिनु, स्थानीय कथा र किंवदन्तीहरूलाई संग्रह गरेर संग्रहालय बनाइनु, नयाँ पुस्तालाई सहभागी गराउने सचेतना अभियान सञ्चालन गरिनु, गाईड प्रशिक्षण, बोर्ड संकेत र डिजिटल सामग्री विकास गरिनुपर्ने देखिन्छ। यी काम गर्दा मात्र मुकुन्देश्वरी डाँडा नयाँ पुस्ताको लागि गुम्न लागेको सम्पदा होइन, पुनःजीवित प्रेरणाको केन्द्र बन्न सक्छ। नेपालको इतिहास राज्यहरूकै युद्धले बनेको हो भन्ने एकपक्षीय दृष्टिकोणलाई तोड्न जरूरी छ । मुकुन्देश्वरी डाँडा जस्ता स्थलहरु इतिहासको विविधता, आध्यात्मिकता र मानवीय संवेदनाको गाथा बोल्छन् । हाम्रा सन्तानले इतिहास पढून्, हेरून् र महसुस गरून् भन्ने हो भने, हामीले मुकुन्देश्वरीजस्ता स्थलहरूलाई केवल किंवदन्ती होइन, संरक्षित धरोहर बनाउनु आवश्यक छ। यो न त केवल तनहुँको जिम्मेवारी हो, न त पाल्पाको मात्रै यो सम्पूर्ण नेपाली समाजको साझा दायित्व हो ।

परामर्श र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यको आवश्यकता तथा महत्व : वर्तमान सन्दर्भमा

आजको तीव्र गतिको जीवनशैली, आर्थिक संकट, सामाजिक परिवर्तन र डिजिटल युगको प्रभावले मानिसको मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गम्भीर चुनौती थपिएको छ । नेपालमा पनि कोभिड–१९ महामारीपछिको अवस्था, निरन्तर आर्थिक मन्दी, बेरोजगारी, महँगी, वैदेशिक रोजगारीको तनाव तथा सामाजिक सञ्जालको नकारात्मक प्रभावले मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई झन् जटिल बनाएको छ। वर्तमान समय (२०२६ को सुरूवातमा) नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य अब केवल व्यक्तिगत समस्या नभई राष्ट्रिय सार्वजनिक स्वास्थ्यको गम्भीर मुद्दा बनेको छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार संसारभरि हरेक चारमध्ये एक व्यक्तिले जीवनमा कुनै न कुनै मानसिक समस्या भोग्छन् । नेपालमा पनि विभिन्न अध्ययनहरूले करिब १० देखि १२ प्रतिशत वयस्कहरूमा कुनै न कुनै प्रकारको मानसिक विकार रहेको देखाएका छन् भने किशोरकिशोरीहरूमा यो दर अझ चिन्ताजनक छ । आत्महत्याको सोच रहेको विभिन्न तथ्याङ्कले देखाउने गरेको छ । कोभिड–१९ पछि आर्थिक संकट, बेरोजगारी, परिवारको विखण्डन र सामाजिक दूरीले यी समस्यालाई थप बढाएको छ । नेपालमा आत्महत्या दर पनि उच्च छ– प्रतिलाख जनसंख्यामा ९.८ देखि १० जना जति हुने अनुमान छ, जसमा युवा वर्ग (१५–२९ वर्ष) सबैभन्दा बढी प्रभावित छन्। पछिल्लो आर्थिक वर्षमा आत्महत्याका घटनामा केही कमी आए पनि यो अझै पनि दैनिक १८–२० जनाको हाराहारीमा रहेको छ ।

यी समस्याहरूको मुख्य कारणहरूमा आर्थिक असुरक्षा, महँगी, रोजगारीको अभाव, वैदेशिक रोजगारीबाट फर्कंदा आउने असफलताको भावना, परीक्षाको दबाब, सामाजिक सञ्जालमा निरन्तर तुलना, घरेलु हिंसा तथा प्राकृतिक विपत्तिका प्रभावहरु छन् । कोभिडपछि बढेको Techno Stress (मोबाइल तथा स्क्रिनको अत्यधिक प्रयोगबाट हुने तनाव) ले पनि किशोरकिशोरी तथा युवाहरूमा निद्रा नलाग्ने, चिन्ता र डिप्रेसन बढाएको छ। यस्तो अवस्थामा व्यावसायिक परामर्श (काउन्सेलिङ) ले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

परामर्श भनेको प्रशिक्षित तथा प्रमाणित परामर्शदाता वा मनोवैज्ञानिकसँग गोप्य तथा सुरक्षित वातावरणमा आफ्ना भावना, पीडा, डर, चिन्ता र समस्याहरु खुला गरी छलफल गर्नु हो । यो वैज्ञानिक विधिमा आधारित प्रक्रिया हो जसले व्यक्तिलाई आफैंलाई राम्रोसँग बुझ्न, भावनालाई व्यवस्थापन गर्न, समस्या समाधानको उपयुक्त बाटो पहिचान गर्न र जीवनलाई सकारात्मक दिशामा डोऱ्याउन सहयोग गर्छ। नेपालको वर्तमान सन्दर्भमा परामर्श विशेष गरी आवश्यक छ किनकि धेरैजसो मानिसहरूले आफ्नो समस्या अरूसँग खुलाउन सक्दैनन् र समयमै सहयोग नपाउँदा अवस्था बिग्रन्छ ।

परामर्शको महत्व बहुआयामिक छ। व्यक्तिगत स्तरमा यसले तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिका सिकाउँछ, आत्मविश्वास बढाउँछ, सकारात्मक सोच विकास गर्छ र भावनात्मक सन्तुलन कायम राख्छ। यसले आत्महत्याजस्ता चरम कदमबाट बचाउँछ र जीवनमा नयाँ अर्थ तथा उद्देश्य खोज्न प्रेरित गर्छ। पारिवारिक स्तरमा द्वन्द्व कम हुन्छ, सम्बन्ध सुधारिन्छ र बालबालिकाको भावनात्मक विकास राम्रो हुन्छ। सामाजिक स्तरमा मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिहरु भएको समाजमा हिंसा, अपराध र द्वन्द्व घट्छ। राष्ट्रिय स्तरमा हेर्दा स्वस्थ मन भएका नागरिकले बढी उत्पादकत्व दिन्छन्, स्वास्थ्य क्षेत्रमा खर्च कम हुन्छ र समग्र आर्थिक विकासमा योगदान पुग्छ ।

विशेष गरी किशोरकिशोरी तथा युवाहरूका लागि परामर्श अत्यावश्यक छ। डिजिटल युगमा सामाजिक सञ्जालले सिर्जना गरेको "परफेक्ट लाइफ"को भ्रम, साइबर बुलिङ, असफलताप्रतिको डर र असुरक्षित भावनाले युवाहरूलाई निकै कमजोर बनाएको छ। स्कूल तथा कलेज स्तरमा नियमित काउन्सेलिङ सेवा उपलब्ध भएमा यस्ता समस्या समयमै सम्बोधन गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा परामर्श सेवा विस्तार हुँदै गए पनि यो अझै अपर्याप्त छ। काठमाडौं लगायत केही शहरहरूमा निजी सेन्टरहरु सञ्चालनमा छन् भने सरकारी स्तरमा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा आधारभूत मनोसामाजिक सेवा सुरू भएको छ। राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य रणनीति तथा कार्ययोजना २०२०–२०२५ ले पनि एकीकृत सेवा विस्तारमा जोड दिएको छ। तर ग्रामीण क्षेत्रमा सेवा लगभग शून्य छ, मनोवैज्ञानिक तथा परामर्शदाताको संख्या निकै कम छ र सामाजिक कलंकका कारण धेरैले सेवा लिन हिचकिचाउँछन्। करिब ९० प्रतिशत मानसिक रोगीहरु उपचारबाट वञ्चित छन्।

मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य भनेको केवल रोग वा विकारको अनुपस्थिति मात्र होइन। यो त व्यक्ति आफ्नो भावना, विचार र व्यवहारलाई सन्तुलित रूपमा व्यवस्थापन गर्न सक्ने, जीवनका चुनौतीहरूसँग प्रभावकारी ढंगले सामना गर्न सक्ने, अरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध कायम राख्न सक्ने तथा आफ्नो क्षमता र सम्भावनाको पूर्ण उपयोग गर्न सक्ने अवस्था हो। तर नेपालमा अझै पनि मानसिक स्वास्थ्यलाई "पागलपन"सँग जोडेर हेर्ने, लज्जा मान्ने र लुकाउने प्रवृत्ति कायम छ। यसले समस्या झन् गहिरो बन्दै गएको छ र समयमै उपचार नपाउँदा अवस्था जटिल बन्न पुग्छ ।

नेपालको वर्तमान सन्दर्भमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको अवस्था निकै चिन्ताजनक छ । राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२० अनुसार वयस्कहरूमा जीवनभर कुनै न कुनै मानसिक विकारको अनुभव गर्नेको दर १० प्रतिशतभन्दा बढी छ भने हालको अवस्थामा ४.३ प्रतिशतमा मानसिक समस्या देखिएको छ। डिप्रेसन र चिन्ताजनक समस्या सबैभन्दा बढी देखिएका छन्। किशोरकिशोरीहरूमा यो समस्या अझ बढी छ– १३ देखि १७ वर्ष उमेर समूहका करिब ५.२५ प्रतिशतमा मानसिक विकार र ३.९ प्रतिशतमा

यस अवस्थालाई सुधार्न स्कूल तथा कलेजमा अनिवार्य काउन्सेलर राख्ने, स्वास्थ्य चौकीहरूमा आधारभूत परामर्श सेवा विस्तार गर्ने, मिडिया तथा सामाजिक सञ्जालमार्फत सचेतना फैलाउने तथा "मानसिक स्वास्थ्य पनि स्वास्थ्य हो" भन्ने सन्देश जन–जनसम्म पुऱ्याउने काम तत्काल गर्नुपर्छ। परामर्श सेवालाई किफायती तथा पहुँचयोग्य बनाउनु पनि जरूरी छ ।

अन्त्यमा, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य कुनै विलासिता वा लज्जाको विषय होइन– यो हरेक मानवको आधारभूत अधिकार हो। जसरी शारीरिक रोग लागेमा चिकित्सककहाँ जान्छौं, त्यसैगरी मन भारी भएमा, सुत्न नसकेमा, निराश भएमा वा जीवन अर्थहीन लागेमा पनि लज्जा नमानी परामर्शदाता वा मनोवैज्ञानिकसँग कुरा गर्नुपर्छ। यो कमजोरी होइन, बरू आफूलाई माया गर्ने र बलियो बनाउने साहस हो । वर्तमान चुनौतीपूर्ण समयमा मन स्वस्थ राख्नु नै जीवनलाई सुन्दर बनाउने सबैभन्दा ठूलो आधार हो । आफ्नो मनको ख्याल आफैंले गरौं र आवश्यक परेमा सहयोग माग्न हिचकिचाइ नगर्नौं ।

(लेखक जनज्योति क्याम्पस भिमादका सह प्राध्यापक हुन् ।)

तपाईंको आज

मेष
अरूको बारेमा चासो राख्दा स्वयं समस्यामा परिएला। अध्ययन र व्यापारमा सोचेको प्रगति नहुन सक्छ।

वृष
अाँटेको काम पनि बीचैमा रोकिएला। गुरूजनको सुझाव र सन्तानको सहयोग भने लाभदायी बन्नेछ।

मिथुन
काम बने पनि सानो त्रुटि सच्याउन निकै मेहनत गर्नुपर्ला। पारिवारिक माहोल केही कमजोर बन्ने देखिन्छ।

कर्कट
खानपानको सोखले स्वास्थ्य कमजोर बन्न सक्छ। उपहारको मोहले कर्मक्षेत्र प्रभावित बन्न सक्छ।

सिंह
परिस्थिति कमजोर देखिए पनि अतिथिका रूपमा सत्कार पाइनेछ। प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिलो हुनेछ।

कन्य
नयाँ योजना थाल्ने साइत छ । मनपर्ने वस्तु प्राप्त हुनेछ। स्वादिष्ट भोजनको आनन्द प्राप्त हुनेछ।

तुला
प्रक्रिया नमिल्नाले काम दोहोर्याउनुपर्ने हुन सक्छ। भूमि तथा पशुधनबाट सामान्य लाभ मिल्नेछ।

वृश्चिक
स्थितिमा सुधार आउनाले दिगो काम प्रारम्भ हुनेछ। परिश्रमले धेरैको मन जित्न सकिनेछ।

धनु
आफ्ना कमजोरीको फाइदा उठाउने चेष्टा गर्नेछन्। तापनि समुदायको हितमा असल काम गर्न सकिनेछ।

मकर
प्रियजनसँग भेटघाट हुनाले दिन रमाइलो रहनेछ। रमाइलो स्थान भ्रमण गर्ने अवसर पनि प्राप्त हुनेछ।

कुम्भ
कामको मेसो नमिल्दा केही अलमल हुनेछ। स्वास्थ्य कमजोर हुनाले अध्ययनमा सोचेको प्रगति नहुन सक्छ।

मीन
नियमित कामबाट लाभ उठाउन सकिनेछ। समस्या दर्साउँदा शुभचिन्तकहरूले साथ दिनेछन्।

सन् २०२५ मा ११ लाख ५८ हजारभन्दा बढी पर्यटक नेपाल भित्रिए

रासस/काठमाडौं

सन् २०२५ मा ११ लाख ५८ हजार ४५९ विदेशी पर्यटक नेपाल भित्रिएका छन् । नेपाल पर्यटन बोर्डले दिएको जानकारीअनुसार सन् २०२५ मा विभिन्न मुलुक हुँदै उक्त संख्यामा पर्यटक नेपाल भित्रिएका हुन् । सन् २०२४ मा भने ११ लाख ४७ हजार ५४८ पर्यटक नेपाल भित्रिएका थिए। सन् २०२५ मा अघिल्लो वर्षको तुलनामा केही संख्या बढेको छ, जसमा छिमेकी मुलुक भारतबाट दुई लाख ९२ हजार ४३८, अमेरिकाबाट एक लाख १२ हजार ३१६, चीनबाट ५८ हजार ६८४, बेलायतबाट ५७ हजार ५४५, बंगलादेशबाट ४९ हजार ३५७, अष्ट्रेलियाबाट ३७ हजार ५५०, श्रीलंकाबाट ३० हजार २४३, थाइल्याण्डबाट ३० हजार २२७ र जर्मनीबाट २४ हजार ७६३ पर्यटक नेपाल घुम्न आएका नेपाल पर्यटन बोर्डले जनाएको छ । तथ्याङ्कअनुसार गत डिसेम्बरको एक महिनामा मात्र ९८ हजार १९० पर्यटक नेपाल आएका थिए । उक्त महिनामा छिमेकी मुलुक भारतबाट ३० हजार ९३, चीनबाट आठ हजार ६८०, अमेरिकाबाट छ हजार ६०५, बङ्गलादेशबाट चार हजार ९८०, अष्ट्रेलियाबाट चार हजार ४१९, थाइल्याण्डबाट चार हजार २३४, बेलायतबाट तीन हजार ७९३, म्यानमारबाट दुई हजार ७५८ र मलेसियाबाट दुई हजार ४२९ पर्यटक भित्रिएका छन् ।

bhanjyangnews.com

मिर्लुङ पोलिक्लिनिक प्रा.लि.

व्यास नगरपालिका-२, दमौली तनहुँ

फोन : ०६५-५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२, ९७०३४५७५७८

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरू :

१) भिडियो एक्सरे २) आधुनिक प्रयोगशाला सेवा (रगत, दिशा, पिसाव, विर्य, खकार तथा Whole body test पनि गरिन्छ ३) इ.सि.जी. सेवा, मुटुको जाँच, ४) इको (ECHO) गंगालाल हस्पिटलका डा.द्वारा मुटुको भिडियो एक्सरे गरिन्छ ५) माइनर अपरेशन सेवा तथा प्लास्टर, ड्रेसिङ्ग, स्टेचिङ्ग आदी सेवा, ६) नेवुलाइजर सेवा, ७० किशोर किशोरीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी निःशुल्क परामर्श सेवा, ७) परिवार नियोजनका अस्थायी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा ८) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा

प्रत्येक महिनाको शनिबार: पहिला पश्चिमान्चल (गण्डकी) अस्पताल र हाल दिर्घायु अस्पताल पोखरामा कार्यरत हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ **डा. मेघराज लामिछानेद्वारा** स्वास्थ्य परीक्षण गरिने हुँदा रोगसँग सम्बन्धी बिरामीहरु जस्तै:- जोर्नी दुख्ने ,जोर्नीमा सुजन वा रातोपन देखिनु, हिड्दा वा चल्दा जोर्नीमा क्र्याक-क्र्याक आवाज आउनु, हड्डी भाँचिनु वा चिर्नु, काध, घुँडा, कुहिनो, मुठो आदि चलाउँदा दुख्नु वा चिप्लिनु, कमर दुख्ने वा तन्काउँदा दुखाइ बढ्नु, सुत्दा या उठ्दा पीडा बढ्नु ।

हाम्रो बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड

Hamro Saving and Credit Cooperative Limited

बन्दीपुर-१, डुम्रेबजार, तनहुँ । फोन नं. ०६५-५८०२००, ९८५६०८०२११

ऋण रकम चुक्ता गर्न आउने ७ दिने अत्यन्त जरूरी सूचना

तेस्रो पटक प्रकाशित मिति : २०८२/०९/२१

यस सहकारी संस्थाबाट तपशिलमा उल्लेखित ऋणिले लिइएको कर्जाको भाखा म्यादभित्र बुझाउनुपर्ने किस्ता (सावा, व्याज) नतिरि नबुझाई रकम बाँकी नै राखि उक्त कर्जा लिदा गरिएको कर्जा सम्बन्धी सर्त बन्देज उल्लंघन गर्नु भएकोले पटक पटक मौखिक एवं लिखित तरताकेता गरी कर्जाको बुझाउनुपर्ने रकम र सावामा लागेको व्याज तथा थप दस्तुर समेत भुक्तान गरिदिन अनुरोध गरेकोमा उक्त कर्जाको बुझाउन पर्ने रकम भुक्तान गर्न तर्फ ऋणि तथा सुरक्षण धनि समेतले कुनै चासो नदेखाई आलटाल गरी कर्जा रकम बाँकी नै रहेकोले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र आफुले लिइएको ऋण रकमको बुझाउनुपर्ने सावा, व्याज तथा अन्य थप दस्तुर समेत बुझाउन तथा चुक्ता गर्न आउनुहुन सम्बन्धित ऋणि तथा चल/अचल सम्पत्ति धनि एवं कर्जाको लागि धनजमानी दिने सबैलाई यस सूचनाद्वारा सुचित गरिन्छ । अन्यथा नेपाल सरकारद्वारा प्रकाशित सहकारी ऐन २०७४, सहकारी नियमावलि २०७५ साथै संस्थाको विनियम २०६४, पुनर्लेखित २०८१ संस्थाको ऋण निति २०८१ तथा प्रचलित कानुन बमोजिम लिलाम बिक्री वा अन्य व्यवस्था गरी कर्जा असुलउपर गरिनेछ । साथै लिलाम बिक्रीबाट कर्जा असुलउपर नभएमा निज तथा जमानत दिने व्यक्तिको एकाघरको नाउँमा रहेको चल अचल सम्पत्ति सम्बन्धित निकायबाट रोक्का राखि कानुन बमोजिम कारबाहि गरी कर्जा रकम असुल उपर गरिलिने तथा कालो सुचिमा समेत समावेश गरिने व्यहोरा यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ ।

तपशिल

क्र.सं.	फोटो	ऋणि सदस्यको विवरण	धितोको विवरण
१.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - भद्र बहादुर लामिछाने **बाबु/श्रीमानको नाम** - तारानाथ लामिछाने **बाजे/ससुराको नाम** - डिल्लीराम लामिछाने **ना.प्र.नं.**- ८०१६/तनहुँ **ठेगाना** - बन्दीपुर १, शिखरडाडा, तनहुँ	श्री डिल्लीरामको नाति, श्री तारानाथको छोरा श्री भद्र बहादुर लामिछानेको नाममा रहेको तनहुँ जिल्ला साबिक बन्दीपुर गा.वि.स. वडा नं. १/ङ कित्ता नं. १०६ क्षेत्रफल ६-४-२-३ भएको जग्गा
२.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - किसन प्रधान **बाबु/श्रीमानको नाम** - ईश्वर गोपाल प्रधान **बाजे/ससुराको नाम** - चन्द्र गोपाल प्रधान **ना.प्र.नं.**- ३५२/तनहुँ **ठेगाना** - बन्दीपुर ४, टुडिखेल, तनहुँ	श्री मुक्ति नारायणको नाति,चन्द्र गोपाल प्रधानको छोरा श्री ईश्वर गोपाल प्रधानको नाममा रहेको तनहुँ जिल्ला साविक बन्दीपुर गा.वि.स. वडा नं.३/ग कित्ता नं.४७६ क्षेत्रफल २२७.८६ वर्ग मिटर भएको जग्गा
३.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - सुनिता वि.क. **बाबु/श्रीमानको नाम** - अर्जुन बि.क. **बाजे/ससुराको नाम** - धन बहादुर वि.क. **ना.प्र.नं.**- ४९-०१-७१-०५८५१/म्याग्दि **ठेगाना** - बन्दीपुर १, पिप्ले, तनहुँ	श्री सेते कामीको नातिनी, श्री भिम बहादुर कामीको छोरी श्री सुनिता वि.क.को नाममा रहेको तनहु जिल्ला साविक बन्दीपुर गा.वि.स. वडा नं.१/ङ कित्ता नं.२७९ क्षेत्रफल १-८-२-० भएको जग्गा
४.		**कर्जा शिर्षक** - कृषि कर्जा **नाम** - दिलमाया थापा मगर **बाबुको नाम** - मान सिं थापा मगर **बाजे/ससुराको नाम** - गञ्ज ब. थापा **ना.प्र.नं.**- ना.प्र.नं.५५१०४/तनहुँ **ठेगाना** - बन्दीपुर १, गुरुङ्गटार तनहुँ	श्री गञ्ज बहादुरको बुहारी, श्री मान सिंङको श्रीमति श्री दिलमाया थापा मगरको नाममा रहेको तनहुँ जिल्ला साविक बन्दीपुर गा.वि.स. वडा नं.१/ङ कित्ता नं.११० क्षेत्रफल ३-१२-१-० भएको जग्गा
५.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - रिता थापा मगर **बाबु/श्रीमानको नाम** - तिल बहादुर थापा **बाजे/ससुराको नाम** - सुक बहादुर थापा **ना.प्र.नं.**- ना.प्र.नं. ३८१५८/तनहुँ **ठेगाना** - बन्दीपुर १, पिप्ले तनहुँ	श्री शमशेरको बुहारी, श्री शुक बहादुर थापाको श्रीमति श्री सुकुनी थापाको नाममा रहेको तनहुं जिल्ला साविक बन्दीपुर गा.वि.स.वडा नं.१/क कित्ता नं.५६३ क्षेत्रफल ०-३-१-३ भएको जग्गा

हाम्रो बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड

Hamro Saving and Credit Cooperative Limited

बन्दीपुर-१, डुम्रेबजार, तनहुँ । फोन नं. ०६५-५८०२००, ९८५६०८०२११

ऋण रकम चुक्ता/नियमित गर्न आउने १५ दिने अत्यन्त जरुरी सूचना

दोश्रो पटक प्रकाशित मिति : २०८२/०९/२१

यस सहकारी संस्थाबाट तपशिलमा उल्लेखित ऋणिले लिइएको कर्जाको भाखा म्यादभित्र बुझाउनुपर्ने किस्ता (सावा, व्याज) नतिरि नबुझाई रकम बाँकी नै राखि उक्त कर्जा लिदा गरिएको कर्जा सम्बन्धी सर्त बन्देज उल्लंघन गर्नु भएकोले पटक पटक मौखिक एवं लिखित तरताकेता गरी कर्जाको बुझाउनुपर्ने रकम र सावामा लागेको व्याज तथा थप दस्तुर समेत भुक्तान गरिदिन अनुरोध गरेकोमा उक्त कर्जाको बुझाउन पर्ने रकम भुक्तान गर्न तर्फ ऋणि तथा सुरक्षण धनि समेतले कुनै चासो नदेखाई आलटाल गरी कर्जा रकम बाँकी नै रहेकोले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र आफुले लिइएको रकमको बुझाउनुपर्ने सावा, व्याज तथा अन्य थप दस्तुर समेत बुझाउन तथा चुक्ता गर्न आउनुहुन सम्बन्धित ऋणि तथा चल/अचल सम्पत्ति धनि एवं कर्जाको लागि धनजमानी दिने सबैलाई यस सूचनाद्वारा सुचित गरिन्छ । अन्यथा नेपाल सरकारद्वारा प्रकाशित सहकारी ऐन २०७४, सहकारी नियमावलि २०७५ साथै संस्थाको विनियम २०६४, पुनर्लेखित २०८१ संस्थाको ऋण निति २०८१ तथा प्रचलित कानुन बमोजिम लिलाम बिक्री वा अन्य व्यवस्था गरी कर्जा असुलउपर गरिनेछ । साथै लिलाम बिक्रीबाट कर्जा असुलउपर नभएमा निज तथा जमानत दिने व्यक्तिको एकाघरको नाउँमा रहेको चल अचल सम्पत्ति सम्बन्धित निकायबाट रोक्का राखि कानुन बमोजिम कारबाहि गरी कर्जा रकम असुल उपर गरिलिने तथा कालो सुचिमा समेत समावेश गरिने व्यहोरा यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ ।

तपशिल

क्र.सं.	फोटो	ऋणि सदस्यको विवरण	धितोको विवरण
१.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - पार्वती थापा **बाबु/श्रीमानको नाम** - सुरेन्द्र बहादुर पुन **बाजे/ससुराको नाम** - नरु पुन **ना.प्र.नं.**- १७१५४/कास्की **ठेगाना** - बन्दीपुर १, डुम्रे तनहुँ	श्री दिल बहादुर पुनको नाती, श्री नरु पुन मगरको छोरा श्री सुरेन्द्र बहादुर पुनको नाममा रहेको तनहुँ जिल्ला साबिक बन्दीपुर गा.बि.स वडा नं. १/क कित्ता नं. २०६० क्षेत्रफल ५-०-०-० भएको जग्गा
२.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - भिम बहादुर घले **बाबु/श्रीमानको नाम** - सुक बहादुर घले **बाजे/ससुराको नाम** - लाल बहादुर घले **ना.प्र.नं.**- ४३९४७/तनहुँ **ठेगाना** - बन्दीपुर ४, डुम्रे तनहुँ	श्री लाल बहादुर घलेको बुहारी, श्री भिम बहादुर घलेको श्रीमति श्री पशुपति घलेको नाममा रहेको तनहुँ जिल्ला साबिक फरकचौर गा.बि.स वडा नं. ५/घ कित्ता नं. ३ क्षेत्रफल ३-८-२-३ भएको जग्गा
३.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - दिनेश कुमार श्रेष्ठ **बाबुको नाम** - हरि बहादुर श्रेष्ठ **बाजेको नाम** - गणेश बहादुर श्रेष्ठ **ना.प्र.नं.**- ना.प्र.नं.१२७३५/तनहुँ **ठेगाना** - बन्दीपुर ४, डुम्रे तनहुँ	श्री गणेश बहादुर श्रेष्ठको नाति, श्री हरि बहादुर श्रेष्ठको छोरा श्री दिनेश कुमार श्रेष्ठको नाममा रहेको तनहुँ जिल्ला साबिक बन्दीपुर गा.बि.स वडा नं. १/क कित्ता नं. २९५१, २९४९ क्षेत्रफल ०-१-२-३, ०-२-२-२ भएको जग्गा
४.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - लक्ष्मी बि.क **बाबु/श्रीमानको नाम** - मुक्त ब. सुनार **बाजे/ससुराको नाम** - बलसुर सुनार **ना.प्र.नं.**- ५३१९८/पर्वत **ठेगाना** - बन्दीपुर १, डुम्रे तनहुँ	श्री बलसुरको बुहारी, श्री मुक्त बहादुर बि.क.को श्रीमति श्री लक्ष्मी बि.क.को नाममा रहेको गोरखा जिल्ला साबिक च्याङलि गा.बि.स वडा नं. ७ कित्ता नं. ७८२ क्षेत्रफल २-१३-३-० भएको जग्गा
५.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - गोबिन्द कुमार श्रेष्ठ **बाबु/श्रीमानको नाम**- हिरा नारायण श्रेष्ठ **बाजे/ससुराको नाम**- कृष्ण नारायण श्रेष्ठ **ना.प्र.नं.**- ३३९४/गोरखा **ठेगाना** - आबुखैरेनी ३, तनहुँ	श्री कृष्ण नारायणको नाति, श्री हिरा नारायण श्रेष्ठको छोरा श्री गोबिन्द कुमार श्रेष्ठको नाममा रहेको गोरखा जिल्ला साबिक देउरालि गा.बि.स वडा नं. ४ कित्ता नं. १४३१,१४३७ क्षेत्रफल ०-९-०-०, २-११-०-० भएको जग्गा
६.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - काजिबाबु श्रेष्ठ **बाबु/श्रीमानको नाम**- विष्णु प्रसाद श्रेष्ठ **बाजे/ससुराको नाम**- केयरमान श्रेष्ठ **ना.प्र.नं.**- १४४७/गोरखा **ठेगाना** - आबुखैरेनी ३, तनहुँ	श्री केयरमानको नाति, श्री विष्णु प्रसादको छोरा श्री काजीबाबु श्रेष्ठको नाममा रहेको गोरखा जिल्ला साबिक देउरालि गा.बि.स वडा नं. ५ कित्ता नं. ७४३ क्षेत्रफल ०-६-२-२ भएको जग्गा
७.		**कर्जा शिर्षक** - व्यवसायिक कर्जा **नाम** - लोक बहादुर नेपाली **बाबु/श्रीमानको नाम**-धन बहादुर नेपाली **बाजे/ससुराको नाम** - लक्ष्मण नेपाली **ना.प्र.नं.**- ४०८२/तनहुँ **ठेगाना** - भानु २, भकुन्थोक तनहुँ	श्री लक्षीमानको बुहारी, श्री धने सार्कीको श्रीमति श्री जानुका देवी सार्कीको नाममा रहेको तनहुँ जिल्ला साबिक दोरदोर गा.बि.स वडा नं. ७/ख कित्ता नं. ३६८ क्षेत्रफल २-६-०-० भएको जग्गा

बासको चोया काट्दै : तनहुँको दमौलीमा यही पुस २४ गतेदेखि सञ्चालन हुने छैठौ आदिवासी जनजाति तनहुँ साँस्कृतिक एवं पर्यटन महोत्सव-२०८२ स्थलमा विभिन्न आदिवासी जनजातिहरूको नमूना घर निर्माणका लागि बासको चोया काट्दै । पछिल्लो समय कंक्रिट र जस्तापाता प्रयोग गरी घर तथा अन्य पूर्वाधार निर्माण गर्न थालिएपछि परपरागत खरको छानो राखेर निर्माण गरिने घर तथा पूर्वाधार निर्माणमा प्रयोग हुने चोया काट्ने प्रचलन लोपहुँदै गएको छ । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

facebook twitter

रामेश
x.com/RaameshKoirala

अब विगतका गल्तीमा क्षमा मागेर सुध्रिन्छौँ भन्दै नयाँ नेतृत्व र नीति लिएर जनतामाझ जाऊ; चाहे नयाँ नेतृत्व खड्का, कोइराला वा थापा जो कोही हुन् र बहुमतले सही भनेकै निति लिएर समय-सान्दर्भिक भएर जाऊ भन्दा यो कोलोहल के हो, यो अपहत्ये कसरी हो र दाइदिदीको यो ओभरटाइम किन हो, कुरै बुझिएन ।

Tara Nath Dahal
x.com/tndahal7

आज प्रधानमन्त्री कार्यालयले 'भ्रष्टाचार बिरूद्ध दोश्रो राष्ट्रिय रणनीति तथा कार्यनीति'को मस्यौदामा छलफलका लागि बोलाएकोले ३ घण्टा बसियो । आफूलाई लागेका सुझाव र प्रतिकृया दिईयो। यसको मस्यौदा हेर्दा म निकै निराश भएँ। लाग्यो-भदौ २३ मा भएको जेनजी बिद्रोह एउटा भ्रम मात्र हो। सुशासन निकै टाडा छ।

Krishna Sharma
x.com/kps_baglung

नोबेल शान्ति पुरस्कार र राजनिति :
बंगलादेशमाः मुहम्मद युनुस (२००६ नोबेल शान्ति पुरस्कार विजेता) २०२४ मा अन्तरिम सरकारको प्रमुख (चिफ एड्भाइजर) बनेका छन्, पूर्व प्रधानमन्त्री शेख हसिनाको राजीनामा पछि ।
भेनेजुएलामाः मारिया कोरिना माचाडो (२०२५ नोबेल शान्ति पुरस्कार विजेता) प्रमुख विपक्षी नेता हुन्। निकोलस माडुरोको पतन पछि (अमेरिकी कारबाहीले), उनी सम्भावित उत्तराधिकारी वा नयाँ नेतृत्वमा प्रमुख भूमिकामा देखिएकी छिन् ।

मौलिक परम्परागत ठाडोभाका संरक्षणका लागि प्रशिक्षण

भञ्ज्याङ समाचारदाता/डुम्रे

तनहुँको व्यास नगरपालिका-१२ गोल्लाका हिमला आलेले लोपोन्मुख ठाडोभाकाको संरक्षणका लागि प्रशिक्षण नै लिएका छन् । युट्युब लगायतका सामाजिक सञ्जालमा हेरेर गाउने प्रयास गरे पनि सफल नभएपछि उनले अहिले प्रशिक्षण नै लिएका हुन् ।

"पहिले लोकभाकाको लय, शब्द, टुक्का कसरी जोड्ने थाहा नै पाएको थिएन । प्रशिक्षणपछि धेरै कुरा सिक्न पाएँ", आले भन्छन्, "प्रशिक्षणले यसलाई संरक्षण र प्रचारप्रसार गर्नेछ । नगरपालिकाले लोपोन्मुख भाकालाई पुस्ता हस्तान्तरण र संरक्षणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।" केही टुक्का जोडेर गाउन जानेको र अवसर पाए प्रयाससँगै पोख्त बन्ने उनको विश्वास छ ।

देवघाटका पुष्प थापा मगर पनि आफूले ठाडोभाका सिक्ने अवसर पाएको बताउँछन् । "ठाडोभाका सिक्ने मन भएपनि यस्तो अवसर पाएको थिएन । प्रशिक्षकले कहिले पनि गाउन नजानेका र केही जानेकालाई समेटेर सिकाउनुभयो । जसले तीन दिनमा गाउँने प्रयासमा अधिकांश प्रशिक्षार्थीले स्वर दिएका छन्", उनले भने, "ठाडोभाकाले अवसर सिर्जना गर्नुका साथै पुस्ता हस्तान्तरणमा टेवा पुगेको छ ।"

प्रशिक्षणमा नयाँ पुस्ताको रूपमा व्यास-६ उपल्लो साझाका गौकुमारी गुरूङ पनि छन् । उनले भनिन्, "ठाडोभाका हाम्रो मौलिक भाका हो । सुन्दा सजिलो तथा गाउन गाह्रो छ। अरू गीतभन्दा पृथक रहेको छ। अन्य गीतसंगीतमा ट्र्याकमा गाउन सकिन्छ भने ठाडोभाका हाम्रो मौलिक पहिचान हो । पुस्ता हस्तान्तरण हुन जरूरी छ र व्यास नगरपालिकाले गहन रूपमा लिएर प्रशिक्षण दिएको छ।" तालिमले आफ्नो स्वर र आत्मबल दुवै बढाएको उनले बताइन् ।

"पहिला लय समात्नै गाह्रो लाग्थ्यो", उनले भनिन्, "तर अभ्यासपछि ठाडोभाकाको मौलिक धुन आफ्नै गलाबाट निस्कँदा गर्व लाग्छ, यसले हाम्रो क्षमता वृद्धि मात्र होइन, संस्कृति प्रतिको लगाव पनि बढाएको छ ।" 'ठाडोभाका' गण्डकी प्रदेशको मौलिक पहिचान हो । विगतमा प्रख्यात 'ठाडोभाका' लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको छ। यसको संरक्षण तथा पुस्ता हस्तान्तरण गर्ने उद्देश्यले व्यास नगर प्रज्ञा प्रतिष्ठानले तीनदिने ठाडोभाका प्रशिक्षण दिएको थियो।

यही पुस १७ देखि १९ गतेसम्म दमौलीमा ठाडोभाका प्रशिक्षणले पुराना स्वर, लय र अनुभूतिको विरासत नयाँ पुस्तासँग जोड्दै सांस्कृतिक उत्तराधिकारलाई जीवन्त बनाउने अभियानलाई मूर्त रूप दिन सफल भएको छ । व्यास नगर प्रज्ञा-प्रतिष्ठानको आयोजना, राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठानको सहआयोजनामा सञ्चालित प्रशिक्षणमार्फत ६० जना प्रशिक्षित भएका छन् । उनीहरू ठाडोभाकाको स्वरशैली, लय, शब्दको भाव र प्रस्तुति विधिमा गहिरो अभ्यास गरी आफ्नो सांस्कृतिक पहिचानलाई बुझ्न र बोकेर हिँड्न प्रयासमा जुटेका छन्।

राष्ट्रिय लोकदोहोरी गीत प्रतिष्ठान तनहुँका अध्यक्ष विश्वकुमार बुढाले यस प्रशिक्षणले पुरानो भाकालाई नयाँ जीवन दिएको बताए। "हामीले सानैदेखि सुनेको यो भाका हराउँदै गएको थियो, तर यस प्रशिक्षणले यसको गहिराइ बुझ्न पाएँ", उनले भने, "अब म यो विरासतलाई आफूसँगै नयाँपिँढीलाई प्रेरित गरेको छ र अरूलाई पनि सिकाउनसक्ने आत्मविश्वास पाएको छु ।"

ठाडोभाकाको शुद्धता, भाव र अनुशासनमा दख्खल भएका ठाडोभाका प्रख्यात गायक बुद्धिमान दुरा (धम्पु), गायिका सीतादेवी दुरा, अक्कल विरही गुरूङ र अनिता गुरूङको प्रशिक्षणले सहभागीलाई गीतप्रति प्रेरित गरेको छ । गुरूहरूको प्रत्यक्ष मार्गदर्शनमा प्रशिक्षार्थीले पुराना गीत, नयाँ अभ्यास र सामूहिक प्रस्तुतिमार्फत भाकालाई आत्मसात् गरेका छन्।

ठाडोभाकाको उद्‍गमथलो लमजुङ हो । यो भाकाका सर्जक तथा गायक अधिकांश लमजुङ, तनहुँ र गोर्खाका छन् । तनहुँ र लमजुङका गाउँबस्तीमा जन्मिएको यो भाकालाई जोगाएर भेडीखर्के साइँलोले पुर्‍याएको विरासत आज नयाँ पुस्ताको काँधमा हस्तान्तरण भएको व्यास नगर प्रमुख वैकुण्ठ न्यौपानेले बताए ।

"यही पुस्तान्तरणकै प्रक्रियाले ठाडोभाकालाई स्मृतिमा सीमित नराखी व्यवहार र प्रस्तुतिमार्फत समाजमा पुनःस्थापित गर्ने उद्देश्यले नै प्रशिक्षण दिने योजना निर्धारण गरिएको हो", नगर प्रमुख न्यौपानेले भने, "पुस्ता हस्तान्तरण र पुराना कला, संस्कार, संस्कृति संरक्षणका निम्ति व्यास नगर प्रज्ञा-प्रतिष्ठानले सभामा छलफलपछि गरिएको निर्णयले उत्साहित बनाएको छ ।" लोपोन्मुख कला, संस्कृतिको संरक्षणमा सबैको सहयोग आवश्यक हुने उनको भनाइ छ ।

यस प्रशिक्षणले ६० सहभागीलाई केवल गायक मात्र होइन । नगरपालिकाले संस्कृति बोकेका संवाहक बनाउने लक्ष्य लिएको छ । यही उत्साह, सीप र प्रतिबद्धताले ठाडोभाका अब समयसँगै हराउने होइन, पुस्तौँ पुस्तासम्म बाँचिरहने जीवन्त सांस्कृतिक धरोहर बन्ने अपेक्षा नगरपालिकाले गरेको छ । रासस

व्यासको गरजौदी खानेपानी आयोजना निर्माण तीब्र गतिमा

भञ्ज्याङ समाचारदाता/तनहुँ

तनहुँको व्यास नगरपालिका-१४ मा गौरवको आयोजनाका रूपमा रहेको गरजौदी खानेपानी निर्माण तीव्र गतिमा भइरहेको छ । 'एक घर, एक धारा' अभियानअन्तर्गत यहाँका रूम्सी, हर्कपुर, ठिन र नयाँ गाउँ गरी चारवटा बस्तीका बासिन्दालाई घरघरमा स्वच्छ खानेपानी वितरण गर्ने उद्देश्यले आयोजना निर्माण गरिएको हो ।

आयोजना सम्पन्नपश्चात् चार सय परिवारका छ हजार नागरिक प्रत्यक्ष लाभान्वित हुने व्यास-१४ का वडा सदस्य दुर्गाबहादुर आलेले बताए । उनका अनुसार उक्त आयोजनाबाट वडाका करिब छ हजार जना प्रत्यक्ष लाभान्वित हुनेछन् । संघ र प्रदेश सरकारबाट रू सात करोड ७८ लाखको विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डिपिआर) आएको जनाउँदै आलेले संघबाट क्रमागत बजेटअनुसार रू दुई करोड ५० लाख बजेट विनियोजन भइरहेको उनले बताए ।

सोही वडाको ठिन र हर्कपुरको सिमानामा पर्ने सेतीनदी नजिकै रहेको गरजौदी मुहानको पानी पाँच सय मिटर उचाइमा लिफ्ट गरी रिजर्भ ट्याङ्कीमा संकलन गरेर वितरण गरिने वडाध्यक्ष आलेले बताए । "मुहानमा गर्नुपर्ने आवश्यक निर्माण सकिएको छ । लामो दूरी रहेकाले बीच भागमा ५० हजार लिटर क्षमताको ट्याङ्की निर्माण गरेर पानीमाथि लिफ्टिङ गरिनेछ", उनले भने, "बीच भागमा निर्माण गरिने ट्याङ्कीबाट पानीमाथि लि ्टिङ गरी एक लाख ५० हजार लिटर क्षमताको रिजर्भ ट्याङ्कीमा सङ्कलन गरेर घरघरमा वितरण गर्ने व्यवस्था मिलाइनेछ ।"

आयोजनाको हालसम्म ५० प्रतिशत निर्माण सकिएको छ । वि.सं. २०८४ सम्म सम्पन्न गर्नेगरी क्रमागत बजेटअनुसार निर्माण भइरहेको छ । योजना सम्पन्नपछि वडावासीलाई स्वच्छ खानेपानीका साथै करेसाबारीमा सिँचाइ गर्न सहज हुने व्यास-१४ का वडाध्यक्ष काजीमान श्रेष्ठले बताए ।

उनले भने, "पछिल्लो समय यस वडा फलफूल र तरकारीखेतीको पकेट क्षेत्रका रूपमा विकास हुँदै गएको छ । सिँचाइको सहज सुविधा पुगेसँगै व्यावसायिक किसानको संख्या बढ्ने अपेक्षा गरिएको छ ।" वडामा पशुपालन र कृषि व्यवसायलाई थप प्रोत्साहन गर्दै युवालाई यसतर्फ आकर्षित गराउन आवश्यक सहयोग गर्ने बताउँदै उनले यसले रोजगारी सिर्जना र आयआर्जनमा सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

पत्रिका नआइपुगे, ग्राहक बन्नु परेमा तथा विज्ञापन प्रकाशित गर्नु परेमा ।
सम्पर्क : ०६५-५६३९०७, ९८५६०६०३७६
www.bhanjyangnews.com
E-mail : bhanjyangdml@gmail.com

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित **भञ्ज्याङ राष्ट्रिय दैनिक** पत्रिकाको लागि **सम्पादक** : नारायण खड्का ।
कार्यालय : ब्यास-२, दमौली, तनहुँ । **फोनः** ०६५-५६३९०७, E-mail:- bhanjyangdml@gmail.com, Web : www.bhanjyangnews.com **मुद्रण** :- विज्ञान प्रिन्टर्स दमौली, फोन : ०६५-५६०१२४